

準備学習ポイント一覧

| 科目名 | スポーツ科学 | 教員名 | 小島 一夫 | 学科/区分 | 診療放射線 選択 | 履修年次 | 2 |
|------------|-----------------------------|------------------------|--------------------------------|-------|----------|------|---|
| 授業計画 | 回 | 授業項目 | 準備学習キーワード 使用教科書掲載箇所(ページ等) | | | | |
| | 1 | スポーツにおける心・技・体 | キーワード: トップアスリートの心・技・体 | | | | |
| | 2 | スポーツトレーニングの意義と運動のメカニズム | キーワード: スポーツの意味するところと効果 | | | | |
| | 3 | メディカルチェックと心肺運動負荷試験 | キーワード: 有酸素運動、最大酸素摂取量 | | | | |
| | 4 | アンチエイジング | キーワード: テロメア、サーキットトレーニング | | | | |
| | 5 | メンタルヘルス | キーワード: スレッサー、アンガーマネジメント | | | | |
| | 6 | 老化のメカニズム | キーワード: 暦年齢と生理的年齢 | | | | |
| | 7 | メンタルトレーニング① | キーワード: 集中力、リラクゼーション、イメージトレーニング | | | | |
| | 8 | メンタルトレーニング② | キーワード: モチベーション、目標設定 | | | | |
| | 9 | | | | | | |
| | 10 | | | | | | |
| | 11 | | | | | | |
| | 12 | | | | | | |
| | 13 | | | | | | |
| | 14 | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 教員からのメッセージ | 教科書はありませんので、図書館等で調べてきてください。 | | | | | | |